

سلسلة الطبخ العالمي

برامج نت

# الطبخ الصيني

خطوة خطوة



amjet.COM  
alaa pink



# الطبخ الصيني



## الأوزان والسعة

فرن الغاز	حرارة الفرن	فهرنهايت
كوب واحد = ٢٥٠ مليلتر	١٢٠	٢٥٠
ملعقة طعام = ٢٠ مليلتر	١٥٠	٣٠٠
ملعقة صغيرة = ٥ مليلترات	١٦٠	٣٢٥
	١٨٠	٣٥٠
	١٩٠	٣٧٥
	٢٠٠	٤٠٠
	٢٣٠	٤٥٠

## مسرد بأنواع المقادير الواردة في الكتاب

### أغار أغار

Agar Agar: نوع من الجيلاتين المصنوع من الطحالب أو الأعشاب البحرية ويمكن حفظه في الثلاجة وعند خلطه بمقادير أخرى يكون نوع من الجلو المتناسك.

### براعم عود الخيزران

Bamboo Shoots: براعم بيضاء تستخرج من نبات الخيزران وتستعمل كخضار. تباع البراعم في علب إما كاملة أو مقطعة إلى شرائح ويمكن في بعض الأحيان أن تباع طازجة في الدكاكين التي تباع الخضار الصينية. تحفظ براعم الخيزران في الماء لعدة أيام فقط في الثلاجة.

### جبن فول الصويا

Bean Curd: جبن طري أبيض لزج مصنوع من مزيج مسحوق فول الصويا الممزوج بالماء وبياع في علب بلاستيكية فيها ماء ويضاف طرياً إلى أطباق الشوربا واللحم والخضار أو متماسكاً حيث يقطع إلى شرائح ويقلّى أو يضغط على الجبن حتى يجمد ويحمر بالزيت حتى يصبح لونه ذهبياً.

### براعم الفول

Bea Sprouts: براعم لزجة صفراء تستخرج من فول الصويا وتنقع لفترة قصيرة في الماء المثلج قبل الاستعمال حتى تنتفخ. تحفظ لأيام قليلة في الثلاجة.

### الفول الأسود

Black Beans: يملح فول الصويا الأسود حتى يختمر يفرم ناعماً ويستعمل كتابل مالح.

### الفلفل الحريف

صلصة الفلفل الحريف  
Chillie/Chilli Sauce

يشق الفلفل الأحمر الحريف الطازج وتزرع بذوره قبل الاستعمال وتستعمل قفاصات مطاطية لحماية اليدين.

تباع صلصة الفلفل الحريف الصيني في مرابطين صغيرة وتحفظ في الثلاجة. أما صلصات الفلفل الحريف الحلو فتستعمل للتغميس في بعض الوصفات.

مزيج التوابل الصينية  
Chinese Five Spice

مسحوق توابل ناعم مصنوع من خمسة توابل حلوة - القرفة الصينية، كيش القرنفل، الشمار، اليانسون، وقرون الفلفل الصيني. تمزج التوابل بالملح وتستعمل لتغميس المأكولات المقلية وتضاف إلى بعض الأطباق.

### خضار صينية

Chinese Green Vegetables

يشبه الملفوف الصيني الكبير وبياع في الدكاكين التي تباع الخضار الصينية ويحفظ في الثلاجة لعدة أيام. تقطع العروق وتسلق على النار لمدة أطول من الأوراق.

### قرون الفلفل الصيني

Chinese Peppercorns: قرون حمراء صغيرة جداً وهي حلوة المذاق ومعتدلة الحرارة. تستعمل صحيحة لإضافة النكهة إلى اليخاني والشوربا وتطحن مع الملح وتستعمل كتابل.

### الكزبرة الخضراء

Coriander

هي الأوراق الخضراء للكمثرى الجافة وتعرف أكثر بالبقدونس الصيني.

### براعم الذرة

Corn, Baby Cobs

تباع معلبة وفي بعض الأحيان تباع طازجة وهي تعد من الإضافات الشعبية إلى الأطباق المقلية.

### الزنجبيل

Ginger: يقشر الزنجبيل الطازج ويقطع إلى شرائح رقيقة أو يفرم أما الزنجبيل المجفف فهو ليس بديلاً من الطازج. محفوف الزنجبيل يستعمل عند فقدان الزنجبيل الطازج.

### الفطر الأسود

Black Mushrooms

فطر مجفف ثمين يحفظ في مكان جاف بارد ومظلم لمنع تعفنه ويقتل لمدة ٢٠ دقيقة بالماء المغلي قبل استعماله ثم تنزع سيقانه ويستعمل الرأس فقط. أما الفطر المنقوع بالماء فيمكن إضافته إلى الصلصات أو الشوربا.



## معكرونة Noodles

تباع معكرونة البيض في إضامات صغيرة وهي تنقع أو تسلق لفترة قصيرة لتفكيكها قبل استعمالها أما المعكرونة الطازجة فتحتاج فقط لسلق قليل من الماء المغلي المالح.

## صلصة المحار

**Oyster Sauce:** صلصة كثيفة بنية اللون مالحه مصنوعة من تخمير قطع المحار ويجب حفظها دائماً في الثلاجة.

## معكرونة من دقيق الارز

**Rice Vermicelli:** معكرونة شعيرية رقيقة بيضاء اللون مصنوعة من دقيق الارز تنقع بالماء الدافئ حتى تظري وتتطلب قليلاً من السلق على النار وفي حال قليها لا تنقع بل تضاف مباشرة إلى زيت معتدل السخونة وتحمّر على النار حتى تنتفخ.

## صلصة الساتي

### Satay Sauce:

صلصة الساتي مكونة من مسحوق الفستق العبيد المحمص والمطحون مع التوابل ويحفظ في الثلاجة.

## زيت السمسم

### Sesame Oil:

زيت بني له نكهة مكسرات قوية وهو مصنوع من حبوب السمسم ويستعمل لإضافة النكهة إلى المأكولات المقلية وفي التتبيلة.

## صلصة الصويا

### Soy Sauce:

صلصة خفيفة وغامقة اللون تستعمل الخفيفة في حال الرغبة في الحصول على مذاق مالح وتستعمل الغامقة في حال الرغبة في الحصول على طيبق له لون غامق.

## رقاقات اللغائف المحشوة

**Spring Rolls:** تباع في علب تحتوي على ما بين ١٢ و ٢٠ رقاقة وتستعمل لصنع اللغائف المحشوة بالمقلبات وهي تتجمص جيداً بعد قليها. تحفظ الرقاقات رطبة لدى الاستعمال بتغطيتها بقماش مرطبة. تحفظ الرقاقات غير المستعملة في علب بلاستيك توضع في حجرة التجميد في الثلاجة.

## فطر اصفر

### Straw Mushrooms:

يباع في علب وبيع طازجاً في بعض الأحيان وهو صغير الحجم لونه رمادي غامق وله شكل كروي وعندما يقطع مائلاً يظهر وجود فطر أصغر في الداخل ولدى فتح العلبة لا تحفظ لأكثر من أيام قليلة في الثلاجة.

## زيت نباتي

### Vegetable Oil:

يستعمل للقلي في مقلاة عميقة لكن الصينيين يفضلون استعماله للطبخ أكثر من القلي ويمكن أن يستعمل للقلي في مقلاة عادية.

## الخل الصيني الأسود

### Chinese Black Vinegar:

يباع في الدكاكين التي تبيع الأطعمة الصينية وهو غامق اللون ومذاقه معتدل ويمكن استبداله بالخل مع السكر أو بخل الارز أو بخل التفاح.

## كستناء الماء

### Water Chestnuts:

نوع من الخضار المستديرة الشكل والمحمصة تباع في علب وفي بعض الأحيان تباع طازجة تحفظ منقوعة بالماء في الثلاجة لعدة أيام فقط.

## البطبخ الصيني الشتوي

### Winter Melon:

كبير الحجم ويشبه البطبخ العادي ولونه أبيض مائل إلى الاخضر ومذاقه غير حاد.

## رقاقات ون تون

### Won Ton Wrappers:

مربعات صغيرة رقيقة من عجينة المعكرونة مصنوعة من صفار البيض ودقيق القمح تباع في رباطات تحتوي كل ربطة منها على ٣٠ رقاقة ويمكن حفظها في الثلاجة لعدة أيام.

## صلصة الصويا

### Soy Sauce:

صلصة خفيفة وغامقة اللون. تستعمل الخفيفة في حال الرغبة في الحصول على مذاق مالح وتستعمل الغامقة في حال الرغبة في الحصول على طيبق له لون غامق.

## رقاقات اللغائف المحشوة

### Spring Rolls:

تباع في علب تحتوي على ما بين ١٢ و ٢٠ رقاقة وتستعمل لصنع اللغائف المحشوة بالمقلبات وهي تتجمص جيداً بعد قليها. تحفظ الرقاقات رطبة لدى الاستعمال بتغطيتها بقماش مرطبة. تحفظ الرقاقات غير المستعملة في علب بلاستيك توضع في حجرة التجميد في الثلاجة.

## فطر اصفر

### Straw Mushrooms:

يباع في علب وبيع طازجاً في بعض الأحيان وهو صغير الحجم لونه رمادي غامق وله شكل كروي

وعندما يقطع مائلاً يظهر وجود فطر أصغر في الداخل. ولدى فتح العلبة لا تحفظ لأكثر من أيام قليلة في الثلاجة.

## زيت نباتي

### Vegetable Oil:

يستعمل للقلي في مقلاة عميقة لكن الصينيين يفضلون استعماله للطبخ أكثر من القلي ويمكن أن يستعمل للقلي في مقلاة عادية.

## الخل الصيني الأسود

### Chinese Black Vinegar:

يباع في الدكاكين التي تبيع الأطعمة الصينية وهو غامق اللون ومذاقه معتدل ويمكن استبداله بالخل مع السكر أو بخل الارز أو بخل التفاح.

## كستناء الماء

### Water Chestnuts:

نوع من الخضار المستديرة الشكل والمحمصة تباع في علب وفي بعض الأحيان تباع طازجة تحفظ منقوعة

بالماء في الثلاجة لعدة أيام فقط.

## البطبخ الصيني الشتوي

### Winter Melon:

كبير الحجم ويشبه البطبخ العادي ولونه أبيض مائل إلى الاخضر ومذاقه غير حاد.

## رقاقات ون تون

### Won Ton Wrappers:

مربعات صغيرة رقيقة من عجينة المعكرونة مصنوعة من صفار البيض ودقيق القمح تباع في رباطات تحتوي كل ربطة منها على ٣٠ رقاقة ويمكن حفظها في الثلاجة لعدة أيام.





## الشوربا والمقبلات

يمكن تقديم الشوربا خلال الطعام أو في البداية (حسب الذوق)  
يبدأ الطعام الصيني بتقديم عدة أطباق صغيرة ومتنوعة من المقبلات. وفي هذا الفصل  
بعض أنواع المقبلات الصينية التقليدية.

### لفائف محشوة باللحم والخضار

تحضيرها يحتاج إلى بعض العناية

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
٣٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٢ دقيقة.  
الكمية تصنع حوالي ٢٤ لفافة.

القطر المشور واليصل  
الأخضر وبراعم عود  
الخيزران والفليلة في  
مقلاة مع ملعقتي طعام من  
الزيت. تضاف براعم الفول  
ويحرك الخليط على النار  
لفترة قصيرة. تضاف  
صلصة الصويا والسكر ثم  
يترك الخليط ليبرد.

٤. تسكب ملعقة طعام من  
الحشو على زاوية كل مربع  
من مربعات رقائق العجين.  
تطوى الزاوية فوق الحشو  
ثم تطوى باقي الزوايا فوق  
الحشو وتلف على بعضها  
على شكل إصبع. يغمس  
طرف كل إصبع أو لفافة  
محشوة بالماء حتى تلتصق.  
٥. تحمض اللفائف في زيت  
معتدل السخونة حتى  
يصبح لونها ذهبياً. تصفى  
اللفائف وتقدم مع صلصة  
الخوخ.

المقادير  
علبة واحدة من رقاق  
العجين  
٢ حبتان من الفطر الصيني  
الأسود المنقوع.  
١٢٠ غراماً من براعم الفول  
المفرومة. Bean Sprouts  
ملعقة طعام من صلصة  
الصويا.  
١/٢ نصف ملعقة صغيرة من  
السكر.  
زيت نباتي للقلي.

١٢٠ غراماً من صدر  
الدجاج بدون جلد.  
٢ بصلتان خضراوان  
مفرومتان ناعماً.  
١/٢ نصف فليفلة حمراء  
مفرومة  
١٠٠ غرام من براعم عود

٢. يصفى الفطر من الماء  
وتقطع جذوعه ثم يبشر  
ناعماً. يقطع صدر الدجاج  
إلى قطع صغيرة ويفتت.  
٣. تقلب قطع الدجاج مع

الطريقة  
١. تفصل رقائق العجين عن  
بعضها. تقطع كل رقاقة إلى  
٤ مربعات وتغطي بقطعة  
قماش وتترك جانباً.



تحمض اللفائف بالزيت على دفعات حتى يصبح لونها ذهبياً



تطوى زوايا كل مربع على الحشو.



تسكب ملعقة طعام من الحشو على مربع الرقائق.



يضاف السكر إلى خليط الدجاج ويحرك.



## خبز توست بالقريديس (الجمبري)

سهل التحضير.

يقدم كمقبلات للوجبة الصينية.

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
٣٥ دقيقة  
الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.  
الكمية تصنع ٣٦ قطعة خبز  
بالقريديس.

### المقادير

القسم الأبيض فقط من  
بصلة خضراء واحدة.  
٦٠ غراماً من الكستناء أو  
براعم عود الخيزران.  
٢٠٠ غرام من لحم القريديس  
(الجمبري) (حوالي ٤٥٠  
غراماً من قطع القريديس).

### الطريقة

١. يفرم البصل الاخضر مع  
الكستناء أو براعم عود  
الخيزران في الماجي ميكس.  
يضاف لحم القريديس  
والبيض والماء ويطحن  
الخليط.

٢. تمسح شرائح الخبز  
بخليط القريديس بالتساوي  
تنزع أطراف الخبز المحمص  
وتقطع كل شريحة خبز إلى  
أربعة مثلثات.

٣. تغمس مثلثات الخبز  
بحبوب السمسم لتغطيتها  
بالتساوي.

٤. تغطى مثلثات الخبز في  
زيت معتدل السخونة بحيث  
يكون الحشو في الزيت.  
تقلب المثلثات ويقلب جانب  
الخبز منها بالزيت لفترة  
قصيرة. ترفع مثلثات الخبز  
من المقلاة وتصفى.

٥. تقدم مثلثات الخبز  
بالقريديس مع الصلصة  
الحلوة الحامضة أو صلصة  
الخوخ.



يمسح الخبز بمعجون خليط القريديس بالتساوي. تنزع الأطراف الصلبة من الخبز.



يطحن خليط القريديس في الماجي ميكس حتى يصبح معجونة.



تغطى مثلثات الخبز بزيت معتدل السخونة



تغمس كل مثلث من الخبز بحبوب السمسم ليغطي بالتساوي



amman.com  
alaa pink



## رقائق باللحم (فطائر ديم سيم)

تحضيرها يحتاج إلى بعض العناية.

تقدم مقلية أو مطبوخة على البخار

### المقادير

علبة من رقائق العجين  
٦٠٠ غ من لحم العجل  
المفروم ناعماً  
١٠٠ غرام من براعم عود  
الخيزران مفرومة ناعماً.  
Bamboo Shoots  
بصلة خضراء مفرومة ناعماً.  
٢ ملعقة طعام من الكزبرة  
الخضراء المفرومة ناعماً.  
٢ ملعقة طعام من صلصة  
الصويا الخفيفة.  
زيت نباتي للقلي.

### الطريقة

١. تغطي الرقائق بقطعة قماش وتوضع جانباً.
٢. يطحن اللحم في الماجي ميكس حتى يصبح

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
٢٥ دقيقة

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.  
الكمية تصنع ما بين ٢٤.٢٠  
فطيرة ديم سيم.

ناعماً. تضاف براعم عود  
الخيزران والبصل الأخضر  
والكزبرة ويعجن الخليط  
إلى معجون باليدين.

٣. لصنع الفطائر تسكب  
ملعقة طعام من الحشو  
وسط كل رقاقة وتطوى  
وتكور أطراف الرقاقة فوق  
وحول الحشو حتى تغلفها  
تقريباً.

- تضغط الرقاقات على  
الحشو لإبقاء القسم العلوي  
مفتوحاً جزئياً. تضغط  
الرقائق على الطاولة  
لتنسط قليلاً.
٤. يسخن الزيت في مقلاة.

تضاف فطائر ديم سيم  
وتقلي بالزيت على دفعات  
حتى يصبح لونها ذهبياً  
لمدة دقيقتين. ترفع الفطائر  
من المقلاة وتصفى على  
ورق ماص.

٥. تقدم فطائر ديم سيم  
ساخنة مع أطباق صغيرة  
من صلصة الصويا لتغمس  
بها.

**تنبيه:** يمكن طبخ الفطائر  
على البخار حسب الذوق  
وذلك لمدة ٦ دقائق بدلاً من  
قليها بالزيت.

هذه الوصفة صالحة أيضاً  
لصنع حوالي ٤٨ فطيرة ون  
تون وذلك بوضع قليل من  
الحشو في وسط الرقاقة ثم  
تطوى على نفسها ليصبح  
شكلها مثلثاً. تضغط المثلثات  
على أطرافها وتحمر بالزيت.



يعجن خليط اللحم باليدين ليصبح معجوناً طرياً.



يضاف البصل الأخضر المفروم ناعماً مع الكزبرة إلى اللحم



تضغط أطراف الرقاقة وتكور على وحول الحشو.



تسكب ملعقة طعام من الحشو في قلب كل رقاقة.



## الفرّي المحمّر بالفلفل الاسود

سهل التحضير

### المقادير

- ٦ طيور فرّي.
- ٢ ملعقة طعام من صلصة الصويا السوداء.
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور ناعماً.
- ملعقة طعام من خل التفاح.
- زيت نباتي للقلي.
- ملعقة صغيرة من قرون الفلفل الصيني.
- ملعقة ونصف ملعقة طعام من الملح.

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
١٥ دقيقة + ٤ ساعات نقع.  
الوقت اللازم للطبخ: ٢٥ دقيقة.  
الكمية تكفي لما بين ١٢-٦ شخصاً.

### الطريقة

فرن حار لمدة ٢٥ دقيقة أو  
تحمّر بالزيت حتى يصبح  
لونها ذهبياً وذلك لمدة ٥  
دقائق.

٣. يسخن الملح في مقلاة كبيرة جافة لمدة ٣ دقائق. يخلط الملح مع الفلفل ويطحن الخليط إما في الماجيميكس أو بالمدقة. يصب خليط الملح والفلفل في طبق صغير.
٤. تصف الطيور المحمّرة فوق أوراق الخس المفرومة وتقدم مع الملح والفلفل.

١. توضع طيور الفرّي في طبق وتمسح بالصويا والخل والزنجبيل بالفرشاة جيداً. يغطى الطبق بورق بلاستيك ويترك متقوعاً في الثلاجة لمدة ٤ ساعات.
٢. تصفى الطيور وتجفف بورق ماص ثم تخبز في



تصفى الطيور وتجفف بورق ماص.



تمسح الطيور بمزيج صلصة الصويا والزنجبيل والخل بالفرشاة.



يطحن خليط الملح وقرون الفلفل إما في الماجيميكس أو بالمدقة.



تخبز الطيور في فرن حار لحوالي ٢٥ دقيقة ثم تصفى.





## شوربا لحم السلطعون والذرة الصفراء

سهولة التحضير

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
٢٠ دقيقة  
الوقت اللازم للطبخ: ١٠ دقائق  
الكمية تكفي ما بين ٤ - ٦  
اشخاص.

### المقادير

٢ كوبيان من براعم الذرة  
الصفراء المعلبة او المجمدة.  
١٠٠ غرام من لحم  
السلطعون.  
بصلة خضراء مفرومة  
ناعماً.  
٣ ¼ من الماء.  
٢ ملعقة من صغيراتان من

مسحوق مرق الدجاج.  
٣ ملاعق طعام من دقيق  
الذرة.  
ملعقة ونصف ملعقة طعام  
من صلصة الصويا  
الخفيفة.  
٢ ملعقة طعام من الأوراق  
الخضراء للبصل الأخضر  
مفرومة للزينة.

### الطريقة

١. تقرم براعم الذرة في  
الماجيميكس فرماً غير ناعماً.  
٢. تخلط الذرة مع لحم

السلطعون والجزء الأبيض  
من البصلة الخضراء في  
مقلاة. يضاف الماء  
ومسحوق مرق الرجاج  
ودقيق الذرة. يترك الخليط  
على النار حتى يغلي ثم  
يحرك على نار خفيفة حتى  
يتكاثف.

٣. يتبل الخليط بصلصة  
الصويا ويصب في أطباق  
خاصة للشوربا ويزين  
بأوراق البصل الخضراء  
المفرومة.

تنبيه: هذه الشوربا يمكن أن  
تكون لذيذة الطعم أيضاً إذا  
صنعت بـ ١٢٠ غراماً من لحم  
الدجاج المفروم ناعماً بدون  
جلده بدلاً من لحم السلطعون



يضاف الماء إلى خليط الذرة ولحم السلطعون والبصل الأخضر



تطحن براعم الذرة في الماجيميكس



تبل شوربا الذرة الساخنة بصلصة الصويا وتقدم فوراً



يضاف مسحوق مرق الدجاج ودقيق الذرة إلى مزيج الشوربا  
ويترك المزيج على النار حتى يغلي



banquet.com  
all day long



## شوربا البطيخ الصيني واللحم

سهولة التحضير

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
١٠ دقائق.

الوقت اللازم للطبخ: ٨ دقائق.

الكمية تكفي ٦ اشخاص.

### المقادير

راس بطيخ صيني وزنه

٦٠٠ غرام (أو خيار)

١٠٠ غرام من لحم المرتديلا

٥ أكواب ماء

٢ ملعقةتان صغيرتان من

مسحوق مرق الدجاج.

ملعقة طعام من الزنجبيل

المقطع إلى شرائح رقيقة.

٢ ملعقةتا طعام من البصل

الأخضر المقطع إلى شرائح

رقيقة.

ملعقة ونصف ملعقة طعام

من صلصة الصويا

الخفيفة.

### الطريقة

١. يقشر البطيخ ويقطع إلى

شرائح رقيقة وتقطع

الشرائح إلى مربعات. يقطع

اللحم إلى شرائح رقيقة.

٢. يغلى خليط مسحوق

مرق اللحم مع شرائح

المرتديلا والبطيخ. تضاف

شرائح الزنجبيل والبصل

الأخضر وصلصة الصويا

ويترك الخليط على نار

هادئة حتى يصبح البطيخ

طرياً أو لمدة دقيقتين إلى ٣

دقائق.

يقدم الطبق ساخناً.

### تنبيه: تقدم شرائح البطيخ

الصيني المطبوخة على البخار

كخضار ويضاف إليها لحم

السلطعون المسلوق قليلاً

والمرطب بمرق الدجاج.



يقطع اللحم إلى شرائح رقيقة طول الواحدة ٥ سنتيمتر.



يقشر البطيخ الصيني ويقطع إلى شرائح طويلة رقيقة ثم تقطع الشرائح إلى مربعات.



تضاف شرائح البصل الأخضر والزنجبيل إلى مزيج الشوربا.



تضاف شرائح اللحم إلى مزيج الشوربا على النار.



## المأكولات البحرية

المأكولات البحرية تعد من المأكولات المميزة لمنطقة الساحل الشرقي في الصين والطريقة المستعملة هي تقليب المواد بالزيت القليل لمدة قصيرة وهي مناسبة للمحار والسمك. وتتنكه أطباق المأكولات البحرية بالبصل الأخضر والزنجبيل.

### قريدس (جمبري) مقلي مع الكرات

سهل التحضير

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٢ دقيقة.  
الوقت اللازم للطبخ: ٥: ٤ دقائق.  
الكمية تكفي ٦ اشخاص.

#### المقادير

٢ ملعقة صغیرتان من صلصة الصويا الخفيفة.  
ملعقة طعام من خل التفاح.  
١/٣ ثلث كوب من الماء.  
١/٢ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق مرق الدجاج.  
ملعقة صغيرة من دقيق الذرة.

٨٠٠ غرام من حبوب القريدس (الجمبري) الكبيرة.  
٢ قرن من الكرات.  
قرن فلفل أحمر حريف.  
حبة زنجبيل.  
٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي.

#### الطريقة

١. يقشر القريدس (الجمبري) ويحفظ الذنب. يشق القريدس (الجمبري) من الظهر وينزع منه شريان الرمل.  
٢. تستعمل الأجزاء البيضاء فقط من الكرات. تشطف جيداً بالماء وتقطع إلى



(٤) سنتيمتراً. يشق قرن الفلفل الحريف وتنزع منه البذور ويقطع إلى شرائح رقيقة. يقشر الزنجبيل وييشر.

٣. يسخن الزيت في مقلاة وتقلي به شرائح الكرات والفلفل الحريف والزنجبيل على نار قوية لمدة ٤٠ ثانية يدفع خليط التوابل المقلي إلى جانب واحد من المقلاة. يضاف القريدس الجمبري إلى المقلاة ويقلى لحوالي دقيقة ونصف دقيقة.

٤. تضاف صلصة الصويا والخل إلى المقلاة. يمزج الماء مع مسحوق مرق الدجاج ودقيق الذرة ويصب المزيج فوق القريدس في المقلاة. يقلى الخليط على نار قوية حتى تتكثف الصلصة.



يقطع الكرات إلى شرائح رقيقة. يقطع الزنجبيل والفلفل الحريف إلى شرائح.



تدفع شرائح الكرات إلى جانب واحد من المقلاة. يضاف القريدس الجمبري ويقلى لمدة دقيقتين على النار.



بعد إضافة مزيج دقيق الذرة إلى القريدس ويقلى الخليط على النار حتى تتكثف الصلصة.



تضاف صلصة الصويا إلى القريدس الجمبري وتخلط جيداً.



## قريدس (جمبري) بصلصة الساتي

سهل التحضير

### المقادير

١٢ حبة قريدس (جمبري)  
كبير.  
بصلة متوسطة الحجم.  
٢ ملعقة طعام من الزيت  
النباتي.  
¼ ربع كوب من صلصة  
ساتي الصينية الجاهزة.

### الطريقة

١. تقشر حبات القريدس  
الجمبري ويحفظ الذنب.  
يشق القريدس (الجمبري)  
في الظهر ويسحب شريان  
الرمال.

٢. تقشر البصلة وتنزع  
جذورها ثم تقطع إلى  
شرائح. تفصل شرائح  
البصلة بعضها عن بعض.

الوقت اللازم لتحضير المقادير:

٢٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٣ دقائق.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٣. يسخن الزيت في مقلاة  
ويحمى فيه البصل ويقلب  
حتى يصبح طرياً. يضاف  
القريدس (الجمبري) ويحمر  
بالزيت ويقلب لمدة دقيقة  
ونصف الدقيقة. تضاف  
صلصة ساتي وتخلط جيداً.  
يقدم طبق القريدس  
(الجمبري) فوراً مع الأرز  
المطبوخ والخضار الصينية  
(Chinese Greens).

**تنبيه:** هذه الوصفة جيدة  
جداً أيضاً عندما تصنع بلحم  
المحار Scallops. يغسل  
اللحم وينزع الغشاء ويمكن  
إيضاً إضافة بيض السمك إلى  
الوصفة.



يضاف القريدس (الجمبري) المقشر والمنظف إلى البصل المحمر.



تقطع البصلة إلى شرائح.



يضاف ربع كوب من صلصة الساتي الجاهزة إلى القريدس (الجمبري) وتخلط جيداً.



يحمر القريدس (الجمبري) مع البصل ويقلب على نار قوية حتى يصبح لونه زهرياً.



## محار محشي مع البازيلا الأجنبية

تحضيره يحتاج إلى شيء من العناية

### المقادير

- ١٢ حبة محار كبيرة.
- بصلة خضراء.
- ١٠٠ غرام من القريدس (الجمبري) المقشر.
- ملعقة طعام من خل التفاح.
- ملعقة طعام من صلصة الصويا الخفيفة.
- $\frac{1}{4}$  نصف كوب من دقيق الذرة.
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المقطع إلى شرائح رقيقة.
- ٢ كوبان من الزيت النباتي.
- ١٠٠ غرام من البازيلا الأجنبية الطازجة.
- $\frac{2}{3}$  ثلثا الكوب من الماء.
- $\frac{1}{4}$  نصف ملعقة صغيرة من مسحوق مرق الدجاج.

### الطريقة

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٧ دقائق.

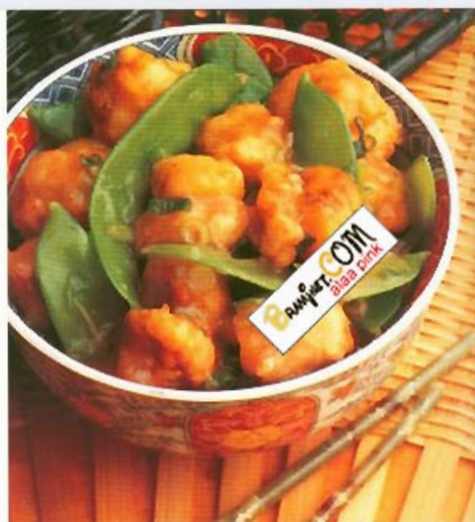
الكمية تكفي ٤ أشخاص.

٢. يفرم القسم الأبيض من البصلة الخضراء في الماجيميكس. يضاف القريدس (الجمبري) ونصف كمية الخل ونصف كمية صلصة الصويا. تضاف ملعقتان صغيرتان من دقيق الذرة.
٣. تغطى كل قطعة محار بكمية وافرة من خليط القريدس (الجمبري) وتغمس بدقيق الذرة.
٤. يسخن الزيت في مقلاة. تضاف قطع المحار المحشوة بالقريدس (الجمبري) وتحمر بالزيت حتى يصبح لونها ذهبياً. يرفع المحار من المقلاة ويوضع في طبق تقديم.
٥. تصفى المقلاة من الزيت

وتمسح. تضاف ملعقتا طعام من الزيت إلى المقلاة وتقلّى فيها البازيلا الأجنبية لفترة قصيرة مع البصل الأخضر المفروم والزنجبيل يضاف الماء ويمزج بمسحوق مرق الدجاج مع ملعقتين صغيرتين من دقيق الذرة والكمية المتبقية من صلصة الصويا والخل. يحرك الخليط على النار حتى تتكثف الصلصة.

٦. تسكب الصلصة مع البازيلا فوق المحار المحشي بالقريدس (الجمبري) وتقدم فوراً.

**تنبيه:** يمكن صنع الطبق ثلاث بتوفير أكبر للمقادير وذلك باستعمال السمك بدلاً من القريدس (الجمبري) كخشو فتقسم كل حبة محار إلى حبتين وبذلك تكون الكمية أكبر. لا توضع المقادير المقلية على نار قوية لمدة طويلة لأن الخضار يجب أن تبقى طازجة.



يضاف مزيج الماء ودقيق الذرة والخل وصلصة الصويا ويحرك المزيج حتى تتكثف الصلصة



تقلّى قطع المحار المحشوة على دفعات حتى يصبح لونها ذهبياً ثم تصفى



تغمس كل قطعة محار محشو بالقريدس (الجمبري) بدقيق الذرة.



تصب ملعقة صغيرة من خليط القريدس (الجمبري) فوق كل قطعة محار.



## سمكة مطبوخة على البخار

سهولة التحضير  
تستعمل سمكة طازجة.

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
٣٥ دقيقة.  
الوقت اللازم للطبخ: ١٢ دقيقة.  
السمكة جاهزة تكفي ما بين ٤ الى ٦ اشخاص.

### المقادير

سمكة بيضاء وزنها كيلو غرام.  
٢ حبًا فطر صيني أسود منقوعتان ومجففتان.  
جزرة صغيرة.  
بصلة خضراء كبيرة.  
¼ ربيع فليفلة حمراء أو فلف

أحمر حريف طازج.  
قطعة زنجبيل.  
ملعقة طعام من الزيت النباتي.  
ملعقة طعام ونصف ملعقة طعام من صلصة الصويا الخفيفة.

### الطريقة

وتصفى وتمسح لتجف.  
تشق السمكة إلى عدة شقوق سطحية.

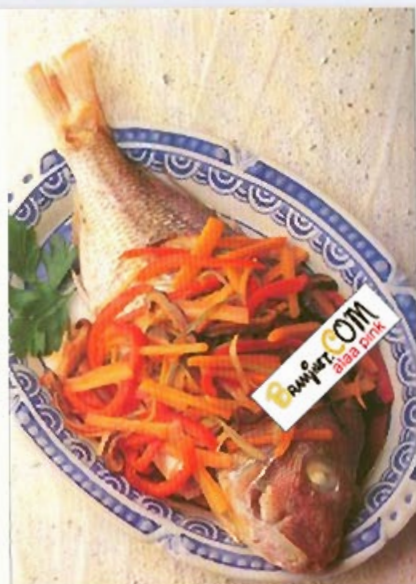
١- تنزع حراشف السمكة.  
تشطف السمكة بالماء

٢- تصفى قطع الفطر وتنزع جذوعها. تقطع الخضار والزنجبيل إلى شرائح طويلة رقيقة.

٣- توضع السمكة في طبق وتنثر فوقها الخضار والزنجبيل. يضاف الزيت وصلصة الصويا.

٤- يوضع طبق السمكة فوق المصفاة الخاصة بقدر الطبخ على البخار وتغطى جيداً.

تترك السمكة فوق البخار مدة ١٢ دقيقة أو حتى تصبح طرية وجاهزة.



تقطع الجزرة والبصلة والخضراء والفليفلة والفطر إلى شرائح رقيقة.



تشق السمكة إلى عدة شقوق سطحية.



يسكب الزيت وصلصة الصويا على السمكة وتطبخ السمكة ثم البخار لحوالي ١٢ دقيقة.



توضع السمكة على طبق كبير وتنثر فوقها الخضار.





## سلطعون بصلصة فول الصويا السوداء

سهل التحضير

الوقت اللازم لتحضير المقادير :  
٤٠ دقيقة .  
الوقت اللازم للطبخ : ١٠ دقائق .  
الكمية تكفي ٤ اشخاص .

المقادير	ملعقة صغيرة من الثوم
٤ سلاطين .	المفروم ناعماً .
بصلة متوسطة الحجم .	ملعقة صغيرة من الزنجبيل
$\frac{1}{4}$ نصف فليفلة حمراء .	المفروم ناعماً .
$\frac{1}{4}$ نصف فليفلة خضراء .	ملعقة صغيرة من السكر
٢ بصلتان خضراوان .	ملعقة طعام من صلصة
$\frac{1}{4}$ نصف كوب من الزيت .	الصويا الخفيفة .
٣ ملاعق صغيرة من فول	$\frac{1}{4}$ ثلث كوب من الماء .
الصويا الأسود المفروم	٢ ملعقتان صغيرتان من
ناعماً	دقيق الذرة .

### الطريقة

١. يقطع كل سلطعون إلى نصفين وكل نصف إلى نصفين آخرين . تسحق الأطراف بالمدقة .
- تنظف قطع السلطعون من الغشاء الرمادي وتغسل .



٢. تقطع الخضار إلى شرائح طويلة (٨ سنتيمتر) . يسخن الزيت في المقلاة .

٣. تضاف قطع السلطعون إلى الزيت وتترك على النار لمدة ٢ دقائق . تصفى قطع السلطعون على ورق ماص . يخفف الزيت من المقلاة وتترك فيها مقدار ملعقتي طعام من الزيت .

٤. يقلى الفول الأسود مع الثوم والزنجبيل في الزيت لمدة ٣٠ ثانية . يضاف السكر والخضار ويقلى الخليط ويقرب على النار لمدة دقيقتين .

٥. تضاف قطع السلطعون إلى المقلاة وتضاف صلصة الصويا والماء ودقيق الذرة ويترك الخليط على النار حتى تتكثف الصلصة .



تقلى قطع السلطعون بالزيت الساخن لمدة ٢ دقائق



تنظف قطع السلطعون وينزع عنها الغشاء الرمادي



تضاف قطع السلطعون إلى المقلاة مع مزيج صلصة الصويا والماء ودقيق الذرة ويترك الخليط ويقرب على النار حتى تتكثف الصلصة



يضاف البصل والفليفلة والبصلة الخضراء إلى المقلاة ويحرك الخليط ويقرب بالزيت لمدة دقيقتين



## سمك مع هليون وفطر

سهولة التحضير:

### المقادير

٥٠٠ غرام من فيليه السمك الأبيض.

٢ بصلتان خضراوان.

ملعقة طعام من الزيت.

ملعقة طعام من الزنجبيل المقطع إلى شرائح رقيقة.

٢ ملعقتا طعام من اللوز المقشر.

٢٠٠ غرام من الهليون

المقطع إلى قطع طويلة (٣ سنتيمتر)

علبة وزنها ٢٥٠ غراماً من الفطر مصفاة من سائلها.

$\frac{1}{4}$  نصف كوب من مرق الدجاج.

ملعقة صغيرة من دقيق الذرة.

$\frac{1}{4}$  ربع كوب من صلصة المحار.

### الطريقة

١. توضع كل فيليه سمك على ورقة ألومنيوم كبيرة.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٠ دقائق

الكمية تكفي ٤ اشخاص

٢. يقطع البصل الأخضر

طولياً إلى نصفين ثم إلى شرائح (طول ٤ سنتيمتر)

٣. يسخن الزيت في مقلاة

ويحمر فيه البصل مع

الزنجبيل واللوز والفطر

ويقلب الخليط لمدة ٣٠ ثانية.

٤. يضاف مرق الدجاج

ودقيق الذرة وصلصة

المحار ويترك الخليط على

نار معتدلة ويقلب حتى

تتكتف الصلصة. ترفع

المقلاة عن النار ويضاف

الهليون ويترك الخليط

ليبرد.

٥. يسكب الخليط على قطع

فيليه السمك بالتساوي ثم

تغلق كل رزمة بورق

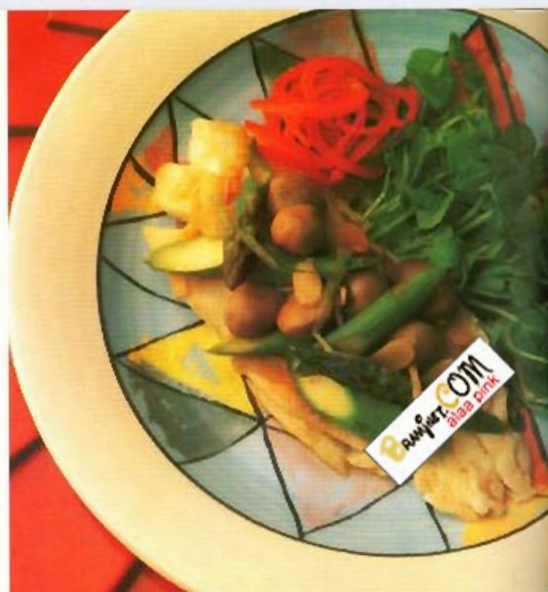
ألومنيوم. توضع قطع فيليه

السمك المغلفة في قدر

البخار وتهبل أو تطبخ على

البخار لمدة ١٠ دقائق أو

حتى تصبح فيليه طرية.



يضاف مزيج المرق مع دقيق الذرة وصلصة المحار.



يحمر البصل مع الزنجبيل واللوز والفطر لمدة ٣٠ ثانية.



تغلف كل فيليه سمك بورق ألومنيوم وتوضع كل فيليه مغلفة في قدر البخار.



يضاف الهليون والفطر بالتساوي بالملعقة فوق فيليه السمك.



## ماكولات بحرية ساخنة مع المعكرونة المصنوعة من الأرز

تحضيرها يحتاج إلى بعض  
العناية.

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
٤٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٠ دقائق.  
الكمية تكفي من ٤ إلى ٦  
اشخاص.

### المقادير

٦ حبات قريدس متوسطة  
الحجم.

٢٠٠ غرام من السمك  
الأبيض.

٤ أنابيب من الحبار الكبير:  
(Squid) Calamari.

٦ حبات من المحار.

١٥٠ غراماً من المعكرونة  
المصنوعة من الأرز.

٢ كوبان من الزيت النباتي.

بصلة متوسطة الحجم  
مقطعة إلى شرائح.

عود كرفس مقطع إلى  
شرائح.

### الطريقة

١. يقشر القريدس (الجمبري)

وينظف وينزع شريان الرمل.

يقطع السمك إلى مكعبات

ويقطع الحبار إلى شرائح

ويقطع المحار نصفياً.

٢. يسخن الزيت في مقلاة

وتسلق فيه المعكرونة

المصنوعة من الأرز لمدة ثوان

على دفعات حتى تنتفخ. ترفع

المعكرونة من المقلاة وتسكب  
في طبق التقديم لتغطي قعره  
بالتساوي.

٣. تصفى المقلاة من الزيت  
باستثناء ٣ ملاعق طعام منه  
وتقلب فيه الخضار لمدة

دقيقتين. تدفع الخضار إلى  
جانب واحد من المقلاة ثم  
تضاف الماكولات البحرية كلها

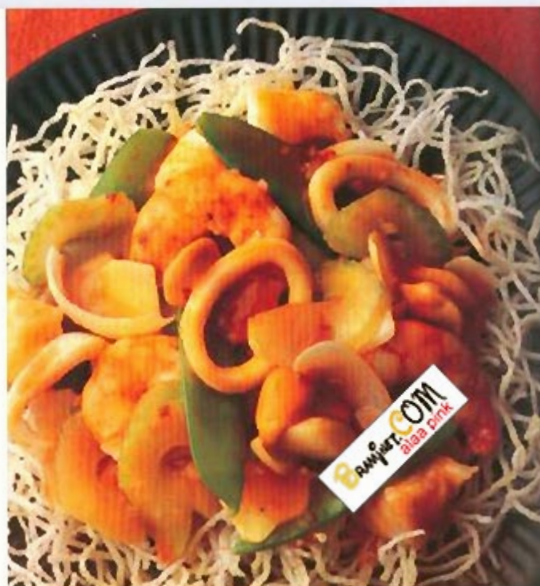
وتقلب بالزيت. تخلط  
الماكولات البحرية مع الخضار  
وتسكب بالتساوي فوق

المعكرونة المصنوعة من الأرز  
٤. تضاف المقادير الباقية إلى  
المقلاة وتترك على النار حتى

تغلي وتتكتف الصلصة.  
تسكب الصلصة فوق طبق  
المعكرونة والماكولات البحرية  
وتقدم فوراً.

ملاحظة: يمكن أن تستعمل  
المعكرونة المصنوعة من الأرز  
لصنع سلات معكرونة.

توضع المعكرونة في مصفاة  
معدنية ثم توضع مصفاة  
أصغر في وسط المعكرونة  
للحفاظ على شكل السلة. تكرر  
المعكرونة بعناية حتى يصبح  
لونها ذهبياً.



تقلّى المعكرونة على دفعات حتى تتمدد وتصبح بيضاء اللون.



يقطع الحبار إلى شرائح ويقشر القريدس (الجمبري) وينظف.  
وتقطع السمكة إلى مكعبات.



يضاف مزيج الماء ودقيق الذرة إلى مزيج الصلصة.



تقلّى البازيلا الأجنبية وتقلب مع الكرفس والزنجبيل والبصل  
في مقلاة لمدة دقيقتين ونصف دقيقة.



## أومليت بلحم السلطعون

سهولة التحضير:

### المقادير

٦ بيضات.

٢ ملعقتان صغيرتان من صلصة الصويا الخفيفة.

رشة سكر ورشة فلفل أبيض.

٢ بصلتان خضراوان صغيرتان مفرومتان.

٢ ملعقتا طعام من الزيت النباتي.

١٥٠ غراماً من فتات لحم السلطعون.

ملعقة إلى ملعقتان ونصف الملعقة من صلصة المحار.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٦٠٥ دقائق.

الكمية تكفي ما بين شخصين و٤ أشخاص.

### الطريقة

١. تخفق البيضات مع صلصة الصويا والسكر والفلفل وملعقتا طعام من الماء.

٢. تسخن المقلاة ويوضع فيها القسم الأبيض من البصل فيقلب مدة ٣٠ ثانية.

يضاف لحم السلطعون ويترك على النار لفترة قصيرة ثم يصب مزيج

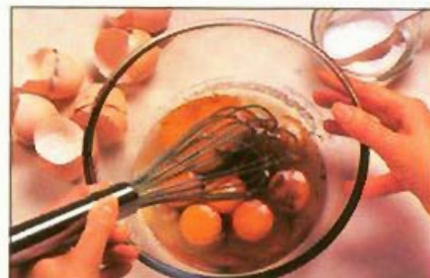
البيض ويترك الخليط على النار حتى يجمد ويتحمر قليلاً من الأسفل. تقسم الأومليت إلى أربع قطع. تُقلب قطع الأومليت ويقلى جانبها الآخر.

٣. تنقل الأومليت إلى طبق تقديم دافئ وتُسكب فوقها صلصة المحار ويزين الطبق بأوراق البصل الأخضر المفرومة.

**تنبيه:** بالإمكان صنع هذه الأومليت أيضاً بالقريدس (الجمبري) المقشر والمقلي أو بقطع دجاج أو مزيج من اللحوم والخضار المقطعة.



يحمّر البصل والزيت النباتي لمدة ٣٠ ثانية ثم يضاف لحم السلطعون ويترك الخليط على النار لفترة قصيرة.



يمزج البيض وصلصة الصويا والسكر والفلفل والماء ويخفق المزيج جيداً.



تستعمل ملعقة مسطحة لتقطيع الأومليت إلى أربع قطع تُقلب الأومليت ويقلى جانبها الآخر حتى يتلون.



يصب مزيج البيض في المقلاة فوق خليط اللحم ويترك الخليط على النار حتى يتحمر قليلاً.





## اللحوم والدجاج

تحضر اللحوم والدجاج جيداً قبل بداية الطبخ. تضاف إليها الصلصات والتوابل للنكهة ولتطرية اللحم. تقطع الخضار إلى قطع متساوية الحجم لتقلي.

### لحم ضلع الضأن

تحضيره يحتاج إلى بعض العناية.

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
٢٠ دقيقة + ٢٠ دقيقة نقع.  
الوقت اللازم للطبخ: ١٢ دقيقة.  
الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص.

#### المقادير

١/٢ ربيع فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح.  
بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح.  
١/٢ نصف كوب من الخل الأبيض.  
كوب ماء.  
١/٢ ربع كوب من صلصة البندورة.  
١/٢ ثلث كوب من السكر.  
ملعقة صغيرة من مسحوق مرق الدجاج.  
ملعقة طعام من دقيق الذرة.

٧٠٠ غرام من ضلع الضأن المدمنة.  
ملعقة طعام من صلصة الصويا الخفيفة.  
ملعقة طعام من خل التفاح.  
١/٢ نصف حبة خيار متوسطة الحجم.  
٢ ملعقة طعام من الكبيس الصيني المشكل.  
كوب من دقيق الذرة.  
٥ أكواب من الزيت النباتي.  
١/٢ ربيع فليفلة خضراء مقطعة إلى شرائح.

#### الطريقة

١. يقطع اللحم بالعرض إلى شرائح سميكة وتقطع الشرائح إلى مكعبات. تنزع أي عظام صغيرة في حال استعمال الاضلاع. تقطع الشرائح بحيث تتكون كل شريحة من طبقة هبرة وطبقة دهن. يمسح اللحم

١. يقطع اللحم بالعرض إلى شرائح سميكة وتقطع الشرائح إلى مكعبات. تنزع أي عظام صغيرة في حال استعمال الاضلاع. تقطع الشرائح بحيث تتكون كل شريحة من طبقة هبرة وطبقة دهن. يمسح اللحم



يفرم الكبيس ناعماً ويقشر الخيار وتنزع بذوره ويقطع إلى شرائح رقيقة.



يقطع اللحم إلى شرائح سميكة وتنزع منه أي عظام صغيرة.



يضاف مزيج الخل والماء وصلصة البندورة والمرق إلى المقلاة



الصورة ٣: يحمر اللحم بالزيت على دفعات حتى يصبح لونه

الدقيق. يحمر اللحم بالزيت على دفعات حتى يصبح لونه ذهبياً أو لمدة دقيقتين. يرفع اللحم من المقلاة ويصفى ويبرد.

٤. يحمر البصل ويقلب مع الفليفلة في ٣ ملاعق طعام من الزيت الذي بقي في المقلاة وذلك لفترة قصيرة يحفظ ما تبقى من الزيت الساخن ليقل في اللحم مرة ثانية. يضاف الخيار والكبيس ويحرك الخليط لمدة قصيرة ثم يضاف الخل والماء وصلصة البندورة والسكر ومرق الدجاج ودقيق الذرة. يحرك الخليط بمزيج الخل حتى يذوب النشا. بعد أن يغلي المزيج بعدها تخفف النار ويترك الخليط على نار خفيفة ويحرك حتى تتكثف الصلصة.

٥. يعاد تسخين الزيت ويحمر فيه اللحم مرة ثانية حتى يصبح لونه ذهبياً لمدة دقيقتين ثم يصب اللحم على الصلصة ويقدم ساخناً مع الأرز الأبيض المطبوخ أو المطبوخ على البخار.



## لحم ضلع بصلصة فول الصويا السوداء

سهل التحضير .

### المقادير

كيلو غرام من لحم الضلع.

٢ ملعقة طعام من فول

الصويا الأسود المملح

والمفروم.

٤ - ٦ فصوص ثوم مفرومة

ناعماً.

٢ ملعقة طعام من

الزنجبيل المفروم.

قرن فلفل أحمر حريف

مفروم ناعماً.

$\frac{1}{4}$  ربيع كوب من صلصة

الصويا الخفيفة.

ملعقة طعام من صلصة

الصويا السوداء.

٣ ملاعق طعام من السكر

الأسمر.

$\frac{1}{4}$  كوب ونصف كوب من الماء.

٢ ملعقة طعام من الزيت

النباتي.

بصلة كبيرة مفرومة ناعماً.

قليل خضراء مفرومة.

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ساعة و ٤٠ دقيقة.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص.

### الطريقة

١. يقطع لحم الضلع إلى

قطع سميكة توضع في طبق

خاص بالفرن ثم ينثر فول

الصويا الأسود والثوم

والزنجبيل والفلفل الحريف

فوق اللحم وتضاف صلصة

الصويا والسكر والماء.

٢. يغطى الطبق ويخبز

خليط اللحم في الفرن

بحرارة معتدلة السخونة

(١٨٠ درجة سنتغرايد) أو

يطبخ على البخار لمدة ساعة

ونصف ساعة.

٣. يحمر البصل ويقلب مع

الفليفلة حتى يذبل ثم

تضاف قطع اللحم ويحمر

الخليط على النار لمدة ٥ - ٦

دقائق إضافية. يقدم خليط

اللحم ساخناً مع الأرز.



يضاف اللحم المحمر ومزيج الصلصة إلى المقلاة ويقلى لمدة ٥ - ٦ دقائق.



يسخن الزيت في مقلاة ويحمر البصل بالزيت مع الفليفلة لمدة دقيقتين.



يصب مزيج الثوم والزنجبيل والفلفل الحريف وصلصة الصويا والسكر والماء على اللحم.



يقطع اللحم إلى شرائح عريضة توضع في طبق وينثر فوقها فول الصويا الأسود.



## شرائح اللحم مع الخضار والمعكرونة

تحضيرها يحتاج إلى بعض العناية ويفضل استعمال معكرونة البيض الطازجة.

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
٣٠ دقيقة + ٢٠ دقيقة نقع.  
الوقت اللازم للطبخ: ٢٠ دقيقة.  
الكمية تكفي ما بين ٤ و ٦ أشخاص.



يقلب اللحم بالزيت حتى يتغير لونه ويمزج مرق الدجاج مع نقي الذرة



تقطع زهرات البروكولي والقرنبيط إلى زهرات صغيرة.



تسلق المعكرونة المصفاة بالزيت وتقلب حتى تصبح ساخنة



تسلق المعكرونة لفترة قصيرة بالماء المغلي حتى تصبح طرية ثم تصلى جيدا.

يضاف اللحم والتبيلة وتلك آخر من كمية الزيت ويحمر اللحم ويقلب بالزيت حتى يتغير لونه. يضاف مرق الدجاج الممزوج بدقيق الذرة ويترك الخليط على النار ويقلب حتى تتكثف الصلصة تعاد الخضار إلى المقلاة وتخلط جيدا بخليط اللحم.

٣. تصب المعكرونة في الماء الغالي وتترك فيه حتى تصبح طرية ثم تفك حبال المعكرونة وتصفى.

٤. تقلب المعكرونة ببقية الزيت على النار ثم تنقل إلى طبق تقديم ويسكب فوقها اللحم والخضار وتقدم فوراً.

المقادير	الحجم
٣٠٠ غرام من لحم ضان مبردة.	٦ زهرات بروكولي صغيرة.
ملعقة طعام من صلصة الصويا السوداء.	٦ زهرات قرنبيط صغيرة.
ملعقة طعام من خل التفاح.	$\frac{1}{4}$ ربع فليفلة حمراء مقطعة إلى مربعات.
ملعقة طعام من دقيق الذرة.	بصلة صغيرة مقطعة إلى شرائح.
$\frac{1}{4}$ نصف كوب من الزيت النباتي.	٤ ربطات من معكرونة البيض.
عود كرفس.	كوب من مرق الدجاج.
$\frac{1}{4}$ نصف جزرة متوسطة.	$\frac{1}{4}$ ملعقة ونصف ملعقة صغيرة من دقيق الذرة.

٢. يقطع عود الكرفس

والجزر إلى عيدان صغيرة رقيقة وتحرك الخضار في ثلاث كمية الزيت على النار لمدة دقيقتين. ترفع الخضار من المقلاة وتحفظ دافئة ثم

الطريقة

١. يقطع اللحم إلى شرائح رقيقة وتوضع في طبق مع صلصة الصويا وخل التفاح ودقيق الذرة ويقلب الخليط جيداً ويترك لمدة ٣٠ دقيقة.



## لحم الضأن المنغولي

تحضيره يحتاج إلى بعض العناية.

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
٢٠ دقيقة مع ساعتين نقع.  
الوقت اللازم للطبخ: ٦٠-٥٠ دقائق.  
الكمية تكفي ٤ اشخاص.

### الطريقة

١. يقطع الضأن إلى شرائح رقيقة وتقطع كل شريحة إلى قطع رقيقة. يوضع اللحم في طبق ويضاف إليه الثوم والزنجبيل وصلصة الصويا وخل التفاح وزيت السمسم ودقيق الذرة ويقلب الخليط جيداً ويترك منقوعاً لمدة ساعتين.

٢. يقطع البصل إلى شرائح وتفصل الشرائح عن بعضها.

٣. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة ويحمر البصل فيه ويقلب لفترة قصيرة. يرفع البصل من المقلاة ثم يحمر اللحم ويقلب بالزيت لمدة دقيقة إلى دقيقتين.

٤: يوضع البصل في طبق تقديم ويصب اللحم بالمعلقة على البصل وتنثر فوقه حبوب السمسم.

### المقادير

٤٠٠ غرام من ضأن هبرة بدون عظم.

ملعقة صغيرة من الثوم المفروم ناعماً.

٢ ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المبشور.

ملعقة كبيرة من صلصة الصويا السوداء.

ملعقة طعام من خل التفاح.

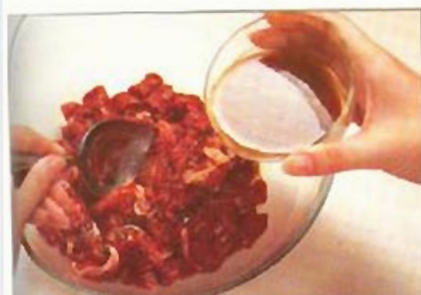
ملعقة طعام من زيت السمسم.

٢ ملعقتان صغيرتان من دقيق الذرة.

بصلة كبيرة.

٢ ملعقتا طعام من الزيت النباتي.

٢ ملعقتان صغيرتان من حبوب السمسم (حسب الذوق).



يضاف الثوم والزنجبيل وصلصة الصويا وخل التفاح وزيت السمسم ودقيق الذرة إلى الضأن.



يقطع الضأن إلى شرائح رقيقة وتقطع الشرائح إلى قطع رقيقة.



يقلى الضأن ويقلب بالزيت ثم يعاد البصل إلى المقلاة ويخلط جيداً باللحم.



يسخن الزيت في مقلاة كبيرة ثم تضاف شرائح البصل وتحمر وتقلب بالزيت لحوالي دقيقة.



## لحم محمر مع القرنبيط الأوروبي (بروكولي)

سهل التحضير

### المقادير

٤٠٠ غرام من الستيك.

ملعقة طعام من دقيق  
الذرة.

٢ ملعقة طعام من صلصة  
الصويا السوداء.

ملعقة طعام من خل التفاح.

ملعقة صغيرة من السكر.

١٥٠ غراماً من القرنبيط  
(بروكولي).

٣ ملاعق طعام من الزيت.

٢ بصلتان خضراوان  
(القسم الأبيض فقط)

مقطعتان إلى شرائح.

١/٢ نصف كوب من مرق  
الدجاج أو اللحم.

١/٢ ملعقة ورابع ملعقة  
طعام من صلصة المحار  
(حسب الذوق)

### الطريقة

١. يقطع اللحم إلى شرائح

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
١٥ دقيقة + ٣٠ دقيقة نقع.

الوقت اللازم للطبخ: ٣ - ٤ دقائق.

الكمية تكفي ٤ اشخاص.

رقيقة جداً وتوضع الشرائح  
في طبق مع دقيق الذرة  
وصلصة الصويا وخل  
التفاح والسكر. يخلط  
الخليط جيداً وينقع لمدة ٣٠  
دقيقة.

٢. يقطع القرنبيط الأوروبي  
إلى زهرات صغيرة تقلب  
بالزيت لمدة دقيقة ثم يضاف  
البصل الأخضر ويحمر  
لفترة قصيرة. يدفع البصل  
إلى جانب واحد من المقلاة.  
يضاف اللحم مع صلصة  
التتبيلة إلى المقلاة ويقلب  
على نار قوية لمدة دقيقتين.

٣. يضاف المرق ويترك  
خليط اللحم على نار قوية  
ويقلب لحوالي دقيقة واحدة  
ثم تضاف صلصة المحار.

٤. يقدم الطبق مع الأرز  
الأبيض.



يقطع القرنبيط الأجنبي (بروكولي) لمدة دقيقة واحدة ثم يضاف  
البصل الأخضر.



يقطع اللحم إلى شرائح رقيقة ويخلط بدقيق الذرة وصلصة  
الصويا وخل التفاح والسكر.



يضاف المرق إلى المقلاة ويقلب خليط اللحم على النار لحوالي  
دقيقة واحدة.



تدفع زهرات القرنبيط المقلية إلى جانب واحد من المقلاة ثم  
يضاف اللحم مع صلصته ويقلب لمدة دقيقتين.



## شرائح الدجاج مع براعم الفول

سهولة التحضير:

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
١٥ دقيقة + ٢٠ دقيقة نقع.  
الوقت اللازم للطبخ: ٢-٣ دقائق.  
الكمية تكفي ٤ اشخاص.

### الطريقة

١. يقطع صدر الدجاج إلى شرائح رقيقة ثم تتبل الشرائح بصلصة الصويا والسكر ودقيق الذرة لمدة ٢٠ دقيقة.
٢. يحمر البصل ويقلب بالزيت لمدة ٣٠ ثانية ثم يدفع البصل إلى جانب واحد من المقلاة. يضاف الدجاج ويقلب بالزيت ثم يضاف خل التفاح.
٣. تضاف براعم الفول وتقلب لفترة قصيرة ثم يمزج مرق الدجاج بدقيق الذرة ويضاف إلى المقلاة ويترك الخليط على النار ويحرك حتى تتكثف الصلصة.
- ملاحظة: نقع اللحوم بالصلصات المختلفة ضروري في هذه الوجبات حتى يمتص اللحم التوابل والنكهة.

### المقادير

- ٣٠٠ غرام من صدر الدجاج بدون جلد.
- ملعقة طعام من صلصة الصويا الخفيفة.
- ملعقة صغيرة من السكر.
- ملعقة صغيرة من دقيق الذرة.
- ٣ بصلات خضراء (القسم الأبيض منها) مقطعة إلى شرائح.
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي.
- ملعقة طعام من خل التفاح.
- ١٢٥ غراماً من براعم الفول الطازجة.
- $\frac{1}{4}$  نصف كوب من مرق الدجاج.
- ملعقة صغيرة من دقيق الذرة.



يقلى البصل ويقلب بالزيت لمدة ٣٠ ثانية.



يضاف مزيج صلصة الصويا إلى الدجاج ويتبل الدجاج به وينقع لمدة ٢٠ دقيقة.



يسكب مزيج مرق الدجاج والماء في المقلاة ويترك على النار ويحرك حتى تتكثف الصلصة.



يضاف خل التفاح إلى خليط الدجاج بالبصل ويخلط جيداً.



## دجاج بالعسل

تحضيره يحتاج الى بعض العناية

### المقادير

٥٠٠ غرام من صدر الدجاج

بدون جلد.

كوب من دقيق الذرة.

$\frac{1}{4}$  نصف ملعقة صغيرة من

الباكنغ باور.

بياض بيضتين.

ماء بارد.

كمية إضافية من دقيق

الذرة.

$\frac{3}{4}$  ثلاثة أرباع الكوب من

العسل الخالص.

$\frac{1}{4}$  ١ ملعقة ونصف ملعقة

صغيرة من صلصة الفلفل

الحريف الحلو.

٢ ملعقتا طعام من حبوب

السفسم.

بصل أخضر للزينة.

### الطريقة

١. يقطع صدر الدجاج الى

قطع صغيرة.

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
١٠ دقائق.

الوقت اللازم للطبخ: ١٠ دقائق.

الكمية تكفي ما بين ٤ و ٦

اشخاص.

٢. يخلط دقيق الذرة مع

الباكنغ باور و بياض

البيض المخفوق والماء البارد

حتى يصبح الخليط لزجاً.

تغمس قطع الدجاج بدقيق

الذرة ثم بخليط بياض

البيض. تحمر قطع الدجاج

بالزيت حتى يصبح لونها

ذهبياً.

٣. يذاب العسل في مقلاة

أخرى مع صلصة الفلفل

الحريف ويصب المزيج على

الدجاج ويقدم فوراً. يزين

الطبق بالبصل الأخضر.

**تنبيه:** تقدم قطع الدجاج

فوق معكرونة شعيرية

مصنوعة من دقيق الارز

ومحمرة بالزيت. تحمر كمية

من المعكرونة بالزيت حتى

تنفخ وترفع من الزيت

وتوضع في طبق التقديم.



تغمس قطع الدجاج بالتساوي في ما تبقى من دقيق الذرة.



يخلط دقيق الذرة مع الباكينغ باور و البيض المخفوق والماء حتى يصبح الخليط لزجاً



يقطع البصل الأخضر إلى شرائح رقيقة ويرد بالماء المثلج ويزين طبق الدجاج به.



تحمر قطع الدجاج بزيت معتدل المسخونة حتى يصبح لونها ذهبياً



## الدجاج المحمر مع الفستق العبيد والفلل الحريف

تحضيره يحتاج إلى بعض العناية.

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
١٥ دقيقة + ٣٠ دقيقة نقع.  
الوقت اللازم للطبخ: ٨ دقائق.  
الكمية تكفي ما بين ٤ إلى ٦ أشخاص.

### المقادير

٤٠٠ غرام من صدر الدجاج بدون عظم وجلد.  
ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور ناعماً.  
ملعقة طعام من خل التفاح.  
ملعقة طعام من صلصة الصويا الخفيفة.  
قرن فلفل أحمر حريف طازج ومجفف ومقطع إلى شرائح.  
١/٢ نصف كوب من الفستق المقشر.  
١/٢ نصف كوب من الزيت النباتي.

بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح.  
فليفلة حمراء صغيرة مقطعة إلى قطع صغيرة.  
فليفلة خضراء صغيرة مقطعة إلى قطع صغيرة.  
كوب واحد من براعم عود الخيزران.  
١/٢ نصف كوب من ورق الدجاج.  
ملعقة صغيرة من صلصة الفلفل الحريف (حسب الذوق).  
٢ ملعقتان صغيرتان من دقيق الذرة.

### الطريقة

١. يقطع الدجاج إلى مكعبات (بسمكة ٢ سنتيمتر) ويوضع في طبق مع الزنجبيل وخل التفاح

لحوالي دقيقة واحدة ثم يرفع من المقلاة. تصفى المقلاة من نصف كمية الزيت ويحمر فيها البصل وتقلي وتقلب الفليفلة لمدة دقيقة واحدة. يدفع البصل والفليفلة إلى جانب واحد من المقلاة وتحمر فيها قطع الدجاج وتقلب لحوالي دقيقتين.

٣: تضاف براعم عود الخيزران ومزيج ورق الدجاج والصلصة ودقيق الذرة ويترك الخليط على نار قوية حتى يغلي ويحرك ويقلب حتى تتكثف الصلصة.

٤. تعاد الفليفلة والبصل إلى الخليط ويقلب الخليط مع الفلفل الحريف والفستق على النار لفترة قصيرة.

تنبيه: يمكن صنع هذا الطبق بالقرديس (الجميري) الكبير أو مكعبات اللحم أو الفول المجبن BeanCurds المقلي والحمص بالزيت.



يقلّى الفستق ويقلب بالزيت الساخن لمدة دقيقة واحدة



يشيل الدجاج بالزنجبيل وخل التفاح وصلصة الصويا.



تضاف الصلصات إلى الخليط وتقلب حتى تتكاثف.



يدفع البصل مع الفليفلة وبراعم عود الخيزران إلى أطراف المقلاة وتضاف إليها قطع الدجاج.



## الخضار

تستعمل الخضار في الأطباق الصينية لإضافة اللون والكمية والنكهة وأكثرها استعمالاً هي الفليفلة الخضراء والحمراء والبصل والخضار الصينية (تشوي سام وبوك تشوي) والقرنبيط الصيني.

### الأرز الكانتوني المحمر

سهل التحضير

#### المقادير

- ٢ كوبان ونصف كوب من الأرز الأبيض.
- $\frac{1}{4}$  نصف كوب من البازيلا.
- $\frac{1}{4}$  نصف كوب من براعم الذرة.
- $\frac{1}{4}$  نصف كوب من الزيت النباتي.
- ٣ شرائح من لحم السلامي.
- $\frac{1}{4}$  نصف فليفلة حمراء صغيرة مقطعة إلى قطع صغيرة.
- ٢ بصلةتان خضراوان مفرومتان.
- ٢ بيضتان مخفوقتان قليلاً.
- ١٠٠ غرام من القريدس (الجمبري) الصغير المقشر والمقلي.
- ٢ ملعقة طعام من صلصة الصويا الخفيفة.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٣٠ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ إلى ٦ أشخاص.

#### الطريقة

١. يوضع الأرز مع ثلاثة أكواب من الماء البارد في مقلاة كبيرة، سميكة القعر تغطى وتترك على النار حتى يغلي الماء. تخفف النار إلى الأدنى وتترك المقلاة على النار الخفيفة لحوالي ١٨ دقيقة حتى يمتص الأرز الماء وينتفخ وتنفصل حبيباته بعضها عن بعض.

٢. تسلق البازيلا والذرة بالماء حتى تصبح طرية ثم تصفى.

٣. تسخن نصف كمية

١. يوضع الأرز مع ثلاثة أكواب من الماء البارد في مقلاة كبيرة، سميكة القعر تغطى وتترك على النار حتى يغلي الماء. تخفف النار إلى الأدنى وتترك المقلاة على النار الخفيفة لحوالي ١٨ دقيقة حتى يمتص الأرز الماء وينتفخ وتنفصل حبيباته بعضها عن بعض.

٢. تسلق البازيلا والذرة بالماء حتى تصبح طرية ثم تصفى.

٣. تسخن نصف كمية



يقطع البيض المقلي بمعلقة خشبية كبيرة ثم يرفع البيض وتسخن المقلاة.



تحمّر شرائح السلامي وتقلب حتى يصبح لونها ذهبياً ثم تضاف الفليفلة والبصل الأخضر.



تضاف صلصة الصويا ويقلب الخليط ليتمزج ويترك على النار ويقدم فوراً.



تضاف المقادير المسلوقة والمقلية إلى الأرز وتخلط جيداً وتقلب على النار.



## الخضار المشكلة المحمرة

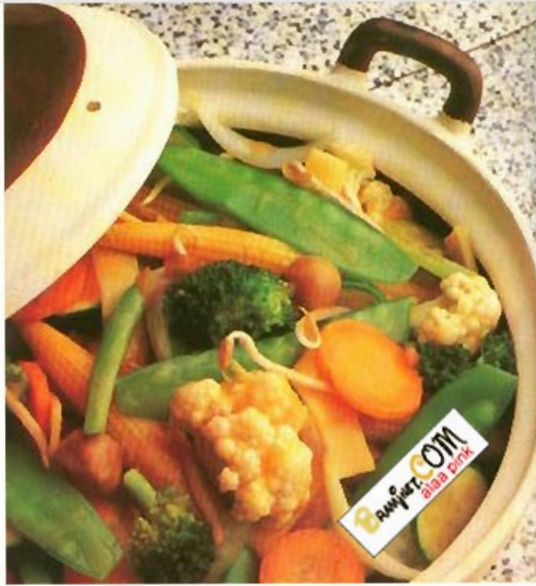
سهولة التحضير

الوقت اللازم لتحضير المقادير  
١٠ دقائق

الوقت اللازم للطبخ: ٥ دقائق

الكمية تكفي من ٤-٦ أشخاص

٤. يمزج مرق الدجاج مع  
صلصة الصويا ودقيق  
الذرة ويصب المزيج في  
المقلاة ويحرك على نار قوية  
حتى يتكاثف ويقدم فوراً.



### المقادير

بصلة متوسطة الحجم

٢ عودان من الكرفس

مقطعان إلى شرائح.

جزرة متوسطة الحجم

مقطعة إلى شرائح.

حبة كوسا صغيرة مقطعة

إلى شرائح.

٨ قرون لوبياء مقطعة إلى

شرائح.

٦ زهرات قرنبيط صغيرة.

٦ زهرات قرنبيط أوروبي

(بروكلي)

٦٠ غراماً من براعم عود

الخيزران.

١٢ قرن بازيلا.

١٢ حبة فطر.

١٢ برعم من براعم الذرة.

٣ ملاعق طعام من الزيت

النباتي.

١٠٠ غرام من براعم الفول

الطازجة Bean Sprouts.

٣/٤ ثلاثة أرباع الكوب من

مرق الدجاج.

ملعقة طعام من صلصة

الصويا الخفيفة.

٣ ملاعق طعام من دقيق

الذرة.

### الطريقة

١. يقشر البصل ويقطع

مانلاً إلى شرائح مقوسة.

٢. تقطع عيدان الكرفس

مانلاً على الطريقة الصينية.

٣. يسخن الزيت في مقلاة

كبيرة وتحمّر الخضار

وتقلب لمدة ٥ دقائق.

تنبيه: يمكن استعمال

الخضار الصينية في هذا الطبق

مثل بوك تشوي والقرنبيط

الصيني وتشوي سام وكلها

متوافرة في المحلات التي تباع

الأطعمة الصينية. كذلك يمكن

إضافة شرائح من الزنجبيل

وخل التفاح.



يضاف مزيج مرق الدجاج وصلصة الصويا إلى دقيق الذرة  
وتمزج جيداً



يصب مزيج مرق الدجاج في مقلاة ويحرك على النار حتى  
تتكاثف الصلصة



يسخن الزيت في مقلاة كبيرة ثم تضاف الخضار وتقلب على  
النار مدة ٥ دقائق



تقطع عيدان الكرفس مانلاً



## الخضار الصينية مع الفطر وصلصة المحار

سهولة التحضير:

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
٢٠ دقيقة.  
الوقت اللازم للطبخ: ٨ دقائق.  
الكمية تكفي ٤ أشخاص.

### المقادير

إضمامة من الخضار  
الصينية (بوك تشوي،  
تشوي سام، غاي لارن)  
٨ حبات فطر صيني أسود  
منقوع.  
٢ ملعقة طعام من الزيت  
النباتي.  
٢ ملعقة طعام من صلصة  
المحار.

### الطريقة

١. تغسل الخضار جيداً  
وتصفى ثم تقطع عيدان  
الخضار السمكية لأنها  
تتطلب مدة أطول على النار.  
٢. تقطع جذوع الفطر  
ويصفى ويسلق بالماء المملح  
قليلاً لمدة ٥ دقائق ثم يصفى  
ثانية.

تنبيه: يمكن استعمال الفطر  
المعلب بدل الفطر الصيني  
الأسود.



يقلى الفطر الصيني الجاف بالزيت على نار خفيفة حتى يصبح  
مطبوخاً.



تقطع العيدان السمكية للخضار إلى قطع وتقطع القطع إلى  
شرائح.



تقلب الخضار والفطر في المقلاة مدة دقيقة واحدة.



تغمر أوراق الخضار بالماء المغلي.

٣. تغمر جذوع الخضار  
بالماء المغلي ثم تسلق على  
النار لمدة دقيقة إلى دقيقتين.  
ترفع الجذوع من الماء المغلي  
وتضاف أوراق الخضار إليه  
وتترك لمدة ثوان ثم تصفى  
جيداً.

٤. تقلب الخضار مع الفطر  
بالزيت على نار معتدلة حتى  
تتشبع بالزيت وتقدم متبلة  
بصلصة المحار.





## جبنة الفول الحريف مع اللحم المفروم

سهل التحضير

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
٢٠ دقيقة.  
الوقت اللازم للطبخ: ١٠ دقائق.  
الكمية تكفي من ٤ الى ٦ أشخاص.

المقادير	المقادير
٣٠٠ غرام من اللحم المفروم	١ ملعقة صغيرة الى ملعقتين صغيرتين من السكر.
بصلة مفرومة.	١ ١/٢ ملعقة ونصف ملعقة صغيرة من الثوم المفروم ناعماً.
٢ ملعقتا طعام من الزيت النباتي.	٢ ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المفروم ناعماً.
١ ١/٢ ملعقة ونصف ملعقة صغيرة من الثوم المفروم ناعماً.	١/٢ نصف ملعقة طعام الى ملعقة طعام من معجون الفول الصيني الحريف.
٢ ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المفروم ناعماً.	١/٢ نصف ملعقة طعام من معجون الفول الصيني الحريف.
١/٢ نصف ملعقة طعام الى ملعقة طعام من معجون الفول الصيني الحريف.	١/٢ نصف ملعقة طعام من معجون الفول الصيني الحريف.

### الطريقة

١. يحمر اللحم المفروم مع البصل بالزيت لمدة ٤ دقائق.
٢. يضاف الثوم والزنجبيل ويحرك الخليط على النار لفترة قصيرة ثم يضاف معجون الفول الصيني والسكر وصلصة الصويا إلى الخليط ويترك الخليط على النار لمدة دقيقة ونصف دقيقة ويحرك من وقت لآخر.
٣. تضاف قطع جبن فول الصويا ومزيج المرق ودقيق الذرة ويترك الخليط على نار خفيفة ويحرك حتى تتكاثف الصلصة ثم يسكب الخليط أوراق الخس ويقدم.



يضاف الثوم والزنجبيل ويحرك الخليط بالزيت لمدة دقيقة واحدة.



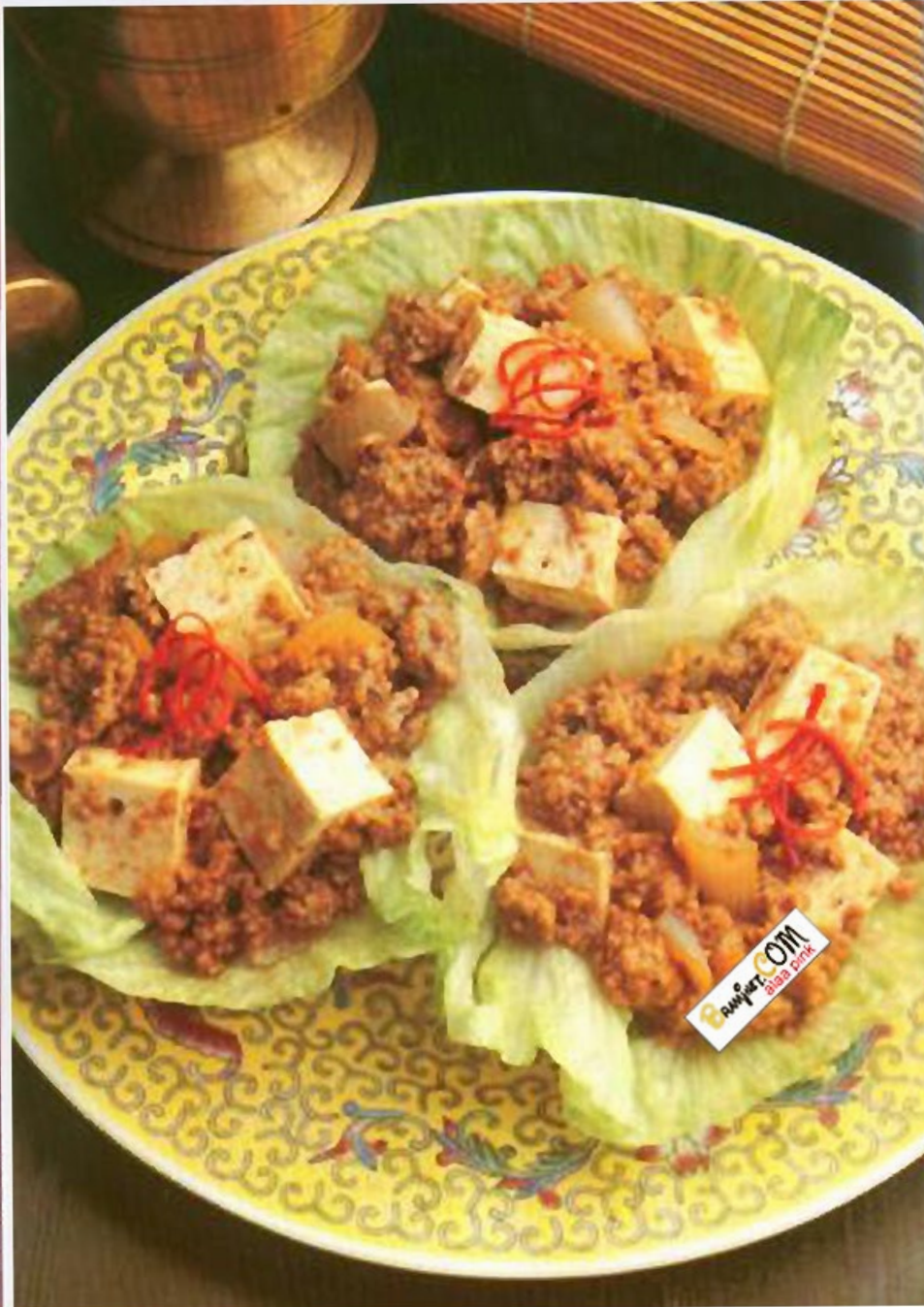
يحمّر اللحم المفروم مع البصل حتى يصبح لونهما ذهبياً لمدة ٤ دقائق.



يضاف مزيج المرق مع دقيق الذرة ويحرك على نار خفيفة حتى تتكاثف الصلصة.



يضاف معجون الفول الصيني والسكر وصلصة الصويا ويقلب الخليط على النار لحوالي دقيقتين.





## الحلويات

الحلويات لا تقدم كجزء من الوجبة الصينية بل تقدم كأطباق مرافقة أطباق الحلويات تقدم في المناسبات الخاصة.

## حلو جوز الهند

سهل التحضير

## المقادير

۰۰؛ ملی پتر من کریم جوز  
الهند۔

کوب حلیب.

٢ كوبان من الماء.

$\frac{1}{4}$  نصف كوب من السكر.

۱۲ غراماً من بودرة جلو  
اغار اغار Agar Agar.

$\frac{1}{4}$  نصف كوب من مبشور  
جوز الهند.

الطريقة

١- تصب كريما جوز الهند  
مع الحليب والماء في قدر  
صغيرة ثم يضاف السكر  
وبودرة اغار اغار ويمزج  
جداً.

**تنبيه:** في حال عدم توافر  
كريما جوز الهند يوضع كوب  
ونصف الكوب من مبشور  
جوز الهند في الماجيميكس  
ويضاف إليه بعض الحليب  
وبعض الماء ويطحن حتى  
يصبح مثل الكريما.



يُضاف مزيج السكر وبودرة اغار اغار إلى القدر ويمزجان جيداً.



يسكب الماء في قدر مع كريما جوز الهند والعليب.



بموجب المزيج في حسيبية ويترك خارج الفلاحة.



يُضاف ميسور جوز الهند إلى القدر.



## بوظة مقلية مع جوز الهند

تحضيرها يحتاج إلى مهارة. تستعمل النوعية الجيدة فقط من البوظة.

### المقادير

٢ لتران من البوظة

بالفانيليا.

بيضة واحدة.

كوب واحد من الدقيق.

$\frac{3}{4}$  ثلاثة أرباع الكوب من الماء.

$\frac{1}{2}$  كوب ونصف كوب من

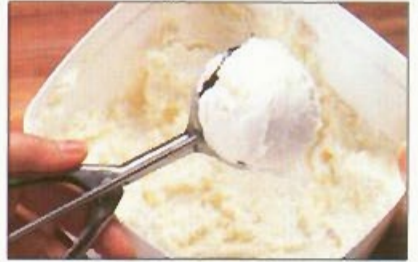
فتات الخبز المجفف.

٢ ملعقة طعام من مبشور

جوز الهند.

خمسة أكواب من الزيت

للقلي.



تستعمل معروفة بوظة لصنع ٦ كرات كبيرة من البوظة



تغلف كل كرة بوظة بمزيج فتات الخبز و مبشور جوز الهند بالتساوي

الوقت اللازم لتحضير المقادير:

٢٠ دقيقة + عدة أيام تجليد.

الوقت اللازم للطبخ: ٢٠ ثانية.

الكمية تكفي ٦ أشخاص.

### الطريقة

١. تصنع ٦ كرات بوظة

كبيرة وتعاد إلى قسم

التجليد في الثلاجة.

٢. يمزج البيض مع الدقيق

والماء ويخفق حتى يصبح

لزجا وكثيفا وتغلف كرات

البوظة بمزيج البيض ثم

تدحرج بفتات الخبز وجوز

الهند لتغلف بهما بكثافة.

تعاد كرات البوظة إلى قسم

التجليد في الثلاجة وتترك



يمزج البيض بالدقيق والماء حتى يصبح لزجا وكثيفا



تحمّر كرات البوظة في زيت ساخن في مقلاة عميقة كل كرة على حدة لعدة ثوان أو حتى تصبح ذهبية اللون

### تنبيه: من المهم والضروري

أن تجلد البوظة جيدا وأن

يكون الزيت ساخنا بما فيه

الكفاية لتماسك الكرات جيدا

مع مبشور جوز الهند في

غصون ثوان قليلة.





## الصلصات

نقدم هنا صلصتين تستعملان للفاكهة المحمرة بالزيت أو المطبوخة على البخار ويمكن أن تحفظ مغطاة في الثلاجة مدة أسبوع واحد.

### صلصة حلوة بالخل

سهولة التحضير.

#### المقادير

كوب واحد من الماء.  
 $\frac{1}{4}$  نصف كوب من الخل الأبيض.  
 $\frac{1}{4}$  نصف كوب من السكر.  
 3 ملاعق طعام من صلصة البندورة أو ثلث ملعقة صغيرة من ملون أحمر للطعام  
 ملعقة صغيرة من مسحوق مرقى الدجاج.  
 ملعقة صغيرة من دقيق الذرة.

#### الطريقة

تمزج المقادير في قدر صغيرة وتترك على النار حتى تغلي ثم تخفف النار ويترك المزيج على نار هادئة حتى يتكاثف.

### صلصة الخوخ بالتوابل

سهولة التحضير.

#### المقادير

علبة من معلبات الخوخ وزنها ٤٠٠ غراماً.  
 $\frac{1}{4}$  ثلث الكوب من الخل.  
 ملعقة طعام من السكر.  
 $\frac{1}{4}$  ربع ملعقة صغيرة من مزيج التوابل الصينية.  
 2 ملعقتان صغيرتان من دقيق الذرة.

#### الطريقة

١- تنزع بذور الخوخ ويطحن في الماجي ميكس حتى يصبح مهروساً.  
 ٢- ينقل الخوخ إلى قدر صغيرة وتضاف باقي المقادير وتترك على نار خفيفة وتحرك حتى تتكاثف.



برامج



تنزع البذور من الخوخ ويوضع الخوخ في الماجي ميكس مع سائله.



صلصة الخوخ بالتوابل (إلى اليسار) وصلصة حلوة بالخل (إلى اليمين).



تضاف صلصة البندورة ومرق الدجاج ودقيق الذرة ويترك المزيج على النار حتى يغلي.



يضاف السكر والماء إلى الخل في قدر صغيرة.